

時間展望と時間不安・TypeA・ 生活テンポについて

——心理的時間と精神健康——

折 原 茂 樹

人間性の科学的研究を目指した心理学研究は、1879年 Wundt, W. の心理学の独立宣言以来、物理的時間・空間・質量と心理的時間・空間・質量とが異なることなどを中心としてその研究が始まった。それ以来、心理的空間研究はかなりの量と実績を積んだが、心理的時間研究は決して十分とは言えない。それは心理的時間は、他の感覚と異なり、それを受容する感覚器官がなく、そのことが時間知覚・時間評価研究、さらには心理的時間全般の研究を難しいものとしている。

心理的時間研究は、事象間の心理的時間の長さの知覚・評価を問題とする時間知覚・時間評価研究、事象の前後関係や順序を問題とする時間概念研究、過去や未来に対する時間イメージ・印象を問題とする時間展望、そして個人の行動の固有の時間的形態を問題とする精神テンポの研究などがある。時間評価は Fraisse (1957) や Ornstein (1969) などの研究、時間概念は Piaget (1969) などの研究、時間展望は Kastenbaum (1961) などの研究、また精神テンポの研究は三島 (1988) の一連の研究を継起として大きく進んだ。

TypeA 行動パターンをみればわかるように、心理的時間は精神健康とも密接な関係を持つ。TypeA は Friedman & Rosenman (1974) が、たばこなどの危険因子とは独立した、冠動脈疾患の危険因子として提起したものである。それは、攻撃と敵意、時間切迫感と焦燥、競争性を伴った達成努力を主な特徴としている。TypeA と心理的時間について折原 (1993,1995) は、TypeA は行動のテンポが速く、時間を短く評価すると報告している。また時間展望と TypeA との関連をみたものとして長谷川ら (1995) があるが、それによると TypeA 者は未来を positive に評価し、そして、TypeA 者は時間切迫感が強いことを示した。

時間不安とは、「時間がない」「時間が足りない」といったような切迫した時間感覚によって表される時間の経過それ自体を脅威の対象とした不安のことで、これが強いといつも時間に追い立てられるような強迫的気持ちになり、絶えず時間を気にし、時間を無為に過ごすことを罪悪視し、いらいらした落ち着きのない生活態度を余儀なくされる。(生和・内田, 1991) これは処理しなければならないことが多いにもかかわらず、時間が限られていることから生じ、予想される危険、驚異の予測といった未来に対する主観的な時間イメージによるものである。さらに、以前、自分が経験した作業と時間との関係を中心とした過去に対する主観的時間イメージとも関係していよう。すなわち、時間不安は、過去・現在・未来に

対する主観的時間イメージ、時間的展望と直接に関係していよう。また生和・内田（1991）は TypeA の特徴である時間切迫感こそ時間不安の典型的現れであるとしている。

生活テンポ（living tempo）は三島（1975）が提起したもので、日常生活においてふだんにみられるあらゆる行動表出（食べる、しゃべる、考える、判断する、競う、協同する、泣く、喜ぶなど）をその形態性、すなわち、速さ・強さ・動揺・持続という性質を指標としてとらえたものである。また、三島（1988）は学習テンポ、生活テンポ、精神テンポについて、学習テンポは他者からの要求や期待に応じて学習した行動形態で、個体が周囲との適応平衡の所産として身につけて行くところの無数の行動習慣の基本形態であり、外的規制によって強化されることを契機として獲得される。生活テンポは学習テンポが統合されたものであり、より能動的に獲得された日常生活習慣となったものである。精神テンポは個体におけるその自然的適応の過程に形成されるものであり、個体のあらゆる行動の基底的な傾向としての速さ・強さ、持続性を含む形態である。精神テンポは学習テンポ、生活テンポを包括的・基底的に規定する。それらの測定方法として、学習テンポは一般の実験法と自然観察法により測定、生活テンポは自然観察法か質問紙法によって測定され、精神テンポは congenial way による指頭打叩法、メトロノーム実験といった任意実験（option experiment）によって検出される。また三島（1975）は生活テンポを測定する質問表を作成した。この質問表は、質問紙全般にみられる社会的望ましさ（social desirability：回答の意識的、無意識的なゆがみ）の問題を解決するために、重層的に質問を配置した。すなわち、一つの生活行動について場面、状況によってどうか、他者の評価はどうかなど、3つの位相から自己観察を行い、結果論的に自己評価を求めた。生活行動の領域を知覚運動的特性群（11項目）、知的特性群（10項目）、情動特性群（8項目）、社会的特性群（7項目）の4群36項目に分けたものである。

時間展望は Franke（1939）が最初に提唱し、Lewin（1951）が時間展望を「ある一定の時点における個人の心理的過去及び未来についての見解の総体」とした。すなわち、個人の現在の事態や行動を過去や未来の事象と関係づけたり、意味づけたりする意識的な働きで、人生に関わる長期的時間的広がりのある場合を言う（白井1997）。この時間展望が心理的時間の背景となり、心理的時間の個人差を規定している可能性を検討する必要がある。時間的展望にはその広がり、密度、構造化、現実性、優劣性を問題としたり、時間的態度（感情的態度、否定・肯定など）、時間的指向性（過去・現在・未来の相互関係についての信念体系による過去・現在・未来の重要性の順序づけ）の問題などがあり（白井1997）、それに併せて測定法がある。時間展望の測定法として、投影法的技法として TAT 図版を用いる方法、過去・現在・未来をあらわす円を描かせる circle test、一本の線が描かれている紙を用意して、その線に「今」、「生まれた時」、「死ぬ時」などを示す lines test（Cottle, 1976）、自由連想法などがあり、また、質問

紙法としては Events Test, Experiential Inventory, Important Events, Expectancy Questionnaire, Common-Life-Events, Future Events Test など（都築 1982, 白井1997）がある。

本研究の目的は、時間不安・TypeA・生活テンポと、これらの基底すると思われる時間展望との関連をみるものである。

方法：被験者は大学生男女300名。調査期間は1995年9月から10月。

時間展望の測定は小野・五十嵐（1988）による TP-SCT 法（Time Perspective-SCT）を用いた。TP-SCT 法は文章完成法で、時間展望の長さ、各時制（過去・現在・未来）における自己像、時間的志向性、過去・未来展望が positive か negative か等を見るものである。本研究では各時制における自己像の認知パターンを取り上げた。それは「現在の私は」「今の私に比べてこれまでの私は」「今の私よりこれからの私は」といった文章に続けて自由に記述してもらう文章完成法で、これにより過去・現在・未来の自分をそれぞれ positive・negative どちらに捉えているかにより 8 類型に分けられる。

TypeA 尺度は前田（1985）の「A型傾向判別表」を用いた。これは12項目で構成されており、3 件法で答えるものである（得点が高い方が TypeA 傾向が高い）。

時間不安測定尺度は生和・内田（1991）を用いた。これは Time Scale（Petit, 1969）などを参考にして作成し、時間不安尺度（時間的切迫感と時間的枠組み崩壊による混乱）10項目、苛立ち尺度（自分の時間的枠組みや流れが遮断されることへの苛立ち）10項目で構成され、5 件法で答えるものである（はいを 1 点、いいえを 5 点としたため、得点が低い方がそれぞれの傾向が高い）。

生活テンポ質問表（三島1975）は知覚運動的側面、知的側面、情動的側面、社会的側面の 4 側面に関して、各質問項目の最後の質問 8 番の回答を整理に用い、各質問項目の 8 番の回答を各領域ごとにまとめて平均値を標準偏差を求めた（5 件法で、得点が小さい方が速い、強いなどの傾向が高い）。

結果と考察：回答の欠損等があったものを除き、210名（男101名、女109名）の結果を整理した。

TP-SCT 法の記述内容をみると、過去展望では時間的幅はみられたが、中学から高校にかけての学校生活、友人関係、進路進学に関するものが多かった。未来展望では死後のことまでみられたが、卒業後の進路や就職に関するものが多かった。

TypeA 得点の平均は14.26（SD=4.9）、時間不安尺度の平均は31.12（SD=7.90）、苛立ち尺度の平均は32.85（SD=7.46）、精神テンポについては知覚運動領域の平均は2.87（SD=0.56）、知的領域2.88（SD=0.45）、情動領域2.73（SD=0.45）、社会的領域2.83（SD=0.50）であった。各尺度間の相関係数を Table 1 に

Table 1 TypeA、時間不安、時間苛立ち尺度、生活テンポ各領域の相関行列

	生活テンポ各領域						
	時間不安	苛立ち	TypeA	知覚運動	知的	情動	社会
時間不安尺度		.360	-.076	-.126	-.267	.150	-.094
苛立ち尺度			-.230	.225	.006	.009	.028
TypeA				-.322	-.330	-.417	-.268
生活テンポ知覚運動領域					.470	.224	.259
生活テンポ知的領域						.288	.346
生活テンポ情動的領域							.326
生活テンポ社会的領域							

示した。予想に反して TypeA と時間不安尺度との間には相関がみられず、苛立ち尺度との間に低い負の相関がみられた。このことは TypeA と時間不安とは関係がなく、TypeA 傾向の高い者は苛立ち度が高いこと示している。これは TypeA 者の持つ時間不安が、「時間切迫感や時間的枠組み崩壊による混乱」ではなく「自分の時間的枠組みや流れが遮断されることへの苛立ち」であることを示唆するものであり、TypeA の心理的時間に関する本質に関係すると考えられる。時間不安の測定尺度、TypeA の測定尺度を含めて追試、再検討する必要がある。また TypeA と生活テンポ各領域間に低い負の相関が見られ、TypeA 傾向の高い者は各領域の生活テンポが速い（強い）ことを示している。また TypeA と情動面の生活テンポとの相関係数が特に大きい。これは、TypeA が攻撃・敵意、時間切迫感、焦燥など情動面との関係が深いので、特に生活テンポ情動領域との関係が特にみられたのであろう。時間不安、苛立ち度と生活テンポとの関係を見ると、時間不安と知的側面の生活テンポとの間、苛立ち度と知覚運動面の生活テンポとの間に低い相関が見られた。時間不安は「時間が足りない」といった時間に対して主体者がいなく将来の予期を含む不安であり、将来に対する「予期」という知的面との関連が考えられ、知的側面の生活テンポと相関がみられることは予想される。また、苛立ち度に関しては、質問項目をみると、自分の持つ固有の知覚運動テンポといった自分の固有の時間的枠組みに対するものが多く、知覚運動領域の生活テンポと低い相関がみられたのであろう。

時間展望をみる TP-SCT 法の結果、各時制における自己像の捉え方は I 型（+++：過去・現在・未来の順に、それぞれの捉え方を positive の場合は＋、negative の場合は－で表す。すなわち、I 型の場合は、+++で過去・現在・未来をすべて positive に捉えていることを示す。以下同様）52名、II 型（-++）61名、III 型（-+-）7名、IV 型（++-）3名、V 型（+-+）29名、VI

Table 2 過去・現在・未来の各時制における自己像の捉え方の型とそれぞれの型の時間不安・時間苛立ち尺度・TypeA 得点の平均値と標準偏差

		I +++	II -++	III -+-	IV ++-	V +-+	VI --+	VII ---	VIII +--
N		52	61	7	3	29	40	11	7
時間不安尺度	mean	34.5	31.8	28.4	35.0	30.3	28.6	24.9	28.7
	SD	5.7	8.6	9.2	4.6	5.9	7.8	8.7	11.4
時間苛立ち尺度	mean	32.6	33.4	31.3	41.3	32.8	32.2	33.3	31.6
	SD	6.6	7.5	4.3	5.9	7.3	8.1	8.9	11.1
Type A	mean	15.6	14.2	10.3	13.7	14.4	13.1	14.6	14.6
	SD	4.5	5.0	5.5	5.7	4.1	4.9	6.1	6.0
生活テンポ 知覚運動	mean	2.79	2.78	3.27	2.88	2.86	3.04	2.92	2.78
	SD	0.55	0.56	0.50	0.29	0.60	0.46	0.63	0.75
生活テンポ 知的領域	mean	2.80	2.72	3.64	2.77	2.88	3.03	3.04	3.06
	SD	0.46	0.56	0.52	0.55	0.48	0.43	0.58	0.91
生活テンポ 情動領域	mean	2.71	2.74	2.89	2.87	2.68	2.70	2.87	2.79
	SD	0.43	0.44	0.55	0.90	0.45	0.45	0.53	0.53
生活テンポ 社会的領域	mean	2.67	2.77	2.91	2.76	2.80	2.96	3.13	3.47
	SD	0.51	0.40	0.68	0.72	0.38	0.41	0.63	0.94
生活テンポ 4 領域平均	mean	2.74	2.75	3.18	2.82	2.81	2.93	2.99	3.02
	SD	0.49	0.49	0.62	0.56	0.48	0.46	0.58	0.81

* プラス・マイナスの記号は各時制の捉え方の positive・negative を、過去・現在・未来の順に示してある。

型（--+）40名、VII 型（---）11名、VIII 型（+--）7 名であった。小野・五十嵐（1988）によると、未来を positive に捉えている II,V,VI 型の被験者が多くみられたとしているが、本研究でもそれらの型の被験者が多くみられ、また、本研究では過去・現在・未来を positive に捉えている I 型の被験者も多い。

つぎに時間展望のそれぞれのグループ 8 類型の時間不安尺度・苛立ち尺度・TypeA・生活テンポ各領域の平均値・標準偏差を Table 2 に示した。これを見ると、時間不安尺度では I 型、IV 型の被験者の値が高く、時間不安が低いが、VII 型の被験者の値が低く、時間不安が高い。分散分析の結果、時間不安は時間展望群間に有意差（ $F=3.49, df=7/209, p<0.05$ ）、苛立ち度と TypeA では時間展望群間に有意差なし、生活テンポでは、時間展望群間に有意差（ $F=3.67, df=7/208, p<0.01$ ）がみられた。なお、生活テンポの各領域間には有意差はみられなかった。しかしながら各型の被験者数が多い型で 61 名、少ない型で 3 名とばらつきが大きく、また、それぞれの時制ごとに positive・negative 別に被験者をまとめた方が検討しやすいと思われ、8 つの型を次のようにまとめた。すなわち、

Table 3 各時制の自己像の捉え方と時間不安尺度・時間苛立ち尺度・TypeA 得点の平均値・標準偏差

		過去		現在		未来	
		positive	negative	positive	negative	positive	negative
N		91	119	123	** 87	182	** 28
時間不安尺度	mean	32.7	* 29.9	32.8	** 28.7	31.6	* 27.8
	SD	6.6	8.6	7.6	7.7	7.5	9.3
時間苛立ち尺度	mean	32.9	32.9	33.1	32.5	32.8	33.2
	SD	7.3	7.6	7.0	8.1	7.3	8.5
Type A	mean	15.1	* 13.6	14.6	13.8	14.4	13.4
	SD	4.5	5.1	4.9	4.9	4.8	5.9
生活テンポ知覚運動	mean	2.81	2.91	2.81	2.94	2.85	2.97
	SD	0.57	0.55	0.55	0.55	0.55	0.61
生活テンポ知的領域	mean	2.84	2.91	2.81	* 2.98	2.84	* 3.10
	SD	0.51	0.57	0.55	0.51	0.50	0.67
生活テンポ情動領域	mean	2.71	2.75	2.74	2.72	2.71	2.85
	SD	0.45	0.46	0.45	0.46	0.44	0.54
生活テンポ社会的領域	mean	2.78	2.88	2.74	* 2.97	2.79	* 3.12
	SD	0.55	0.46	0.47	0.51	0.44	0.74
生活テンポ4領域平均	mean	2.78	* 2.86	2.77	** 2.90	2.80	** 3.01
	SD	0.52	0.52	0.51	0.52	0.49	0.64

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

過去・現在・未来をそれぞれ positive, negative どちらに捉えるかによって被験者をまとめた。過去に関しては過去を positive にみている TP-SCT の I・IV・V・VIII 型, 過去を negative にみている II・III・VI・VII 型の被験者の各尺度の結果をまとめ, 現在に関しては現在を positive にみている I・II・III・IV 型, 現在を negative にみている V・VI・VII・VIII 型の被験者の各尺度の結果をまとめ, 未来に関しては未来を positive にみている I・II・V・VI 型, 未来を negative にみている III・IV・VII・VIII 型の被験者の各尺度の結果をまとめて Table 3 に示した。その結果, 過去を positive に捉えている被験者は 91 名, negative に捉えている被験者は 119 名と統計的有意差はみられないが過去を否定的に捉えている被験者の方が多い。これに対して現在を positive に捉えている被験者は 123 名, negative に捉えている被験者は 87 名 ($\chi^2 = 6.17, df = 1, p < 0.05$), 未来を positive に捉えている被験者は 182 名, negative に捉えている被験者は 28 名 ($\chi^2 = 112.9, df = 1, p < 0.01$) であった。現在と未来は肯定的に捉えている被験者の方が統計的有意に多い。これは同じ方法を用いた小野・五十嵐 (1988) と若

干異なっている。小野・五十嵐は過去と現在に否定的感情、未来に対して肯定的感情を示すとしているが本研究では現在も未来も明るく展望していることを示している。これは、小野・五十嵐の結果に比べて、本研究ではI型(++)の被験者数がかなり多く、これが影響している。

次に、各時制の捉え方によって、時間不安尺度などがどのように異なるか検討した。Table 3 の時間不安尺度をみると、過去・現在・未来共に positive に捉えている被験者の方が得点が高く、時間不安が低いこと、逆に過去・現在・未来を negative に捉えている方が時間不安が高いことを示している。平均値の差の検定の結果、過去 ($t=2.57, df=208, p<0.05$) ・現在 ($t=3.81, df=208, p<0.01$) ・未来 ($t=2.40, df=208, p<0.05$) 共に有意な差がみられた。このことは時間不安と過去・現在・未来をどうみるかといった時間展望との関係を示している。

苛立ち尺度をみると、各時制の捉え方により値に差は見られない。このことは、時間展望と関係しているのは時間不安のみで、苛立ち度と時間展望とは関係がないことを示している。

TypeA をみると、TypeA 傾向の高い方が過去・現在・未来共に positive に捉えているが、平均値の差の検定の結果、過去のみ有意差 ($t=2.21, df=208, p<0.05$) が見られた。長谷川ら (1995) は TypeA は未来を positive に捉える傾向があるとしているが、本研究では現在・未来を positive に捉える方が negative に捉えるよりも TypeA 得点は高いが統計的な有意な差は得られず、現在・未来の捉え方よりも、過去の捉え方に強く規定されていることを示した。本研究では TypeA 者は、現在・未来をどう捉えるかというよりも、過去をどう捉えるかに規定されていることを示唆している。

生活テンポをみると、全体的に時制を positive にみる方が negative にみるよりも値が大きい。生活テンポ4領域全体の平均値を求め、その平均値の差の検定を行ったところ過去 ($t=2.21, df=838, p<0.05$) ・現在 ($t=3.60, df=838, p<0.01$) ・未来 ($t=4.03, df=838, p<0.01$) 共に有意な差がみられた。このことは、各時制を positive にみる者は negative にみる者よりも生活テンポがより速いことを示し、逆に生活テンポの遅い者は各時制を否定的にみていると言えよう。このことをさらに検討するため、生活テンポの各領域別に検討した。平均値の差の検定の結果、現在の知的領域 ($t=2.26, df=208, p<0.05$) と社会的領域 ($t=3.35, df=208, p<0.01$)、未来の知的領域 ($t=2.42, df=208, p<0.05$) と社会的領域 ($t=3.30, df=208, p<0.01$) で有意差がみられた。このことは特に生活テンポの知的領域と社会的領域において、現在と未来を positive にみる方が生活テンポが速いことを示している。逆に、現在・未来と比べて過去をどうみるかとは生活テンポとは関係なく、また、現在と未来をどうみるかとは情動面・運動面の生活テンポとはあまり関係ないことを示している。

以上より、心理的時間の背景となっている可能性のある時間展望と時間不安・TypeA・生活テンポとの間に関連がみられ、時間展望研究と他の心理的時間の

研究が必要であることが示された。さらに心理的時間という側面から、精神健康を捉え直し、精神健康の維持向上のために個々人の持つ固有の心理的時間の改変を目指す道も開かれることになろう。すなわち、TypeA 者、時間不安の高い者に対する介入に利用でき、個々人の時間展望を変えることにより個々人の精神健康の維持向上に貢献できると思われる。

結論

1. 大学生を被験者として、質問紙法により時間展望と時間不安（生和・内田 1991）・TypeA（前田 1985）・生活テンポ（三島 1975）との関係をみた。その結果は以下の通りである。

a. TypeA と時間不安とは相関がみられず TypeA と苛立ち度との間には低い負の相関がみられた。

b. TypeA と生活テンポをみると、低い相関が見られ、TypeA 傾向の高い者は生活テンポが速く、特に情動面の生活テンポとの相関が高い。

c. 時間不安は知的側面の生活テンポと、苛立ち度は運動面の生活テンポとの間に低い相関がみられた。

d. 時間展望（TP-SCT 法：小野・五十嵐 1988）をみると過去を negative に、現在と未来を positive にみる被験者が多い。

e. 時間展望において、過去・現在・未来を positive にみる方が negative にみるよりも時間不安が小さい。

f. 時間展望と苛立ち度は関係ない。

g. TypeA 者の時間展望は、現在・未来の捉え方よりも、特に過去を positive にみている。

h. 時間展望で過去・現在・未来を positive に捉えている方が生活テンポが速い（強い）。特に、現在・未来をどう捉えているかと、知的領域・社会的領域の生活テンポとの関連がみられる。

2. 以上より、心理的時間の背景となっている可能性のある時間展望と時間不安・TypeA・生活テンポの間には何らかの関係が示唆され、時間展望の研究が必要である。さらに、心理的時間という観点から精神健康を捉え直し、個々人の時間展望を変えることにより個々人の精神健康の維持向上に貢献できる可能性を示した。

文献

- Cottle, T. J. 1976 *Perceiving Time: A psychological investigation with men and women*. New York: Free Press.
- Fraisse, P. 1957 *Psychologie du temps*. Paris: Univ. de France. (原吉雄 (訳) 1960 時間の心理学 創元社)
- Friedman, M. & Rosenman, R. H. 1974 *Type A Behavior and Your Heart*. New York

- : Alfred A. Knopf.
- 長谷川尚子・小杉正太郎・坂野雄二 1995 タイプA者における時間展望の特徴 ヒューマンサイエンスリサーチ, 4, 69-82.
- Kastenbaum, R. 1961 The dimension of future time perspective; An experimental analysis. *Journal of General Psychology*, 65, 203-218.
- 前田聡 1985 虚血性心疾患患者の行動パターン——簡易質問法による検討——心身医学, 25, 297-306.
- 三島二郎 1975 生活テンポ質問票の作成 早稲田大学学術研究, 24, 17-34.
- 三島二郎 1988 精神テンポに関する基礎的研究 (XXVI) ——行動形態論の展開 早稲田大学文学研究科紀要, 34, 1-16.
- 小野直広・五十嵐敦 1988 青年期の時間展望——TP-SCT による考察——福島大学教育学部論集, 44, 1-13.
- 折原茂樹 1993 TypeAと言語評価法を用いた時間評価について——色名呼称盤を用いて——国土館大学教育学論叢, 11, 107-118.
- 折原茂樹 1995 色名呼称盤を用いた時間評価とTypeAについて 国土館大学情報科学センター紀要, 16, 14-21.
- Ornstein, R. E. 1969 *on the Experience of Time*. New York: Penguin Books. (本田時雄(訳) 1975 時間体験の心理 岩崎学術出版)
- Piaget, J 1969 *The Child's Conception of Time*. London: Routledge & Kagan Paul Ltd.
- 生和秀敏・内田信行 1991 時間不安の測定 広島大学総合科学部紀要Ⅲ情報行動科学研究, 15, 71-85.
- 白井利明 1997 時間的展望の生涯発達心理学 勁草書房
- 都築学 1993 我が国における時間的展望研究の概観 中央大学教育学論集, 35, 57-85.
(本学助教授・教育心理学)